

Sommer Rezepttipps

BURGER FRISCH VOM GRILL mit selbstgemachten Brötchen, Ketchup und Kräuterlimonade

Zutaten für das Bio-Vollkorn-Brötchen (6 Stück)

380 g Vollkornmehl (Dinkel oder Einkorn)
1/2 TL Weinstein-Backpulver
2 TL Trockenhefe oder 1/2 Würfel frische Hefe
ca. 200 ml lauwarmes Wasser
2 TL Honig
1 TL Manju Meersalz
3 EL (ca. 40 ml) Olivenöl + Olivenöl für die
Schüssel
Sesam oder Nüsse zum Bestreuen



Zubereitung:

1. Vollkornmehl mit Backpulver in einer Schüssel vermischen und eine Mulde formen. Hefe und Honig mit 100 ml lauwarmem Wasser in einer Tasse verrühren und in die Mulde geben. Mit etwas Mehl vermengen und ca. 10 Minuten stehen lassen.
2. Das Salz und die restlichen 100 ml Wasser hinzufügen, alles 5 Minuten verkneten. Öl hinzufügen und ca. 3 Minuten weiter kneten.
3. Den Teig in eine geölte Schüssel geben, dabei den Teig herum rollen, damit er leicht mit Öl bedeckt ist. Abgedeckt ca. 2 Stunden stehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
4. Danach kurz kneten und in 6 gleich große Stücke teilen, diese zu Bällen formen und auf ein gefettetes, mit Mehl bestäubtes Backblech geben. Die Brötchen leicht flach drücken, mit etwas Wasser besprühen und mit Sesam oder Nüssen bestreuen. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.
5. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und im Ofen für ca. 25 Minuten leicht goldbraun backen



Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



Zutaten für das Bio-Burger (6 Stück)

500 g faschiertes Rindfleisch
1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt)
4 EL Suppe
2 Eier
1/2 EL gehackte Petersilie
je 2 Prisen edelsüßes Paprikapulver, Korianderpulver, Pfeffer
3 Prisen Salz
Zum Garnieren: Tomate, Käse (in Scheiben), Gurke, Salat der Saison

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Eier verquirlen. Mit Suppe vermengte Semmelwürfel durchdrücken. Faschiertes mit allen Zutaten zu einem Teig kneten und im Kühlschrank rasten lassen. Gut gekühlte Masse in 6 Stücke teilen, zu Kugeln formen, auf die Arbeitsfläche geben und mit der Hand flach drücken. Mit Plastikfolie abdecken und dem Nudelwalker zu Laibchen ausrollen (ca. 5 mm dick und 10 cm Durchmesser). Grillplatte vorheizen, mit Öl dünn einstreichen, die Laibchen beidseitig kurz grillen und im Rohr bei ca. 80 °C rasten lassen. Zum Schluss Burgerbrötchen auseinanderschneiden und innenseitig auf der Grillplatte kurz anrösten. Mit Käse, Tomatenscheibe, Gurkenscheibe, Ketchup und Salat garnieren.

Zutaten für das Bio-Ketchup für 500ml

650 g Tomaten
150 g rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
5 Pimentkörner
1 Zimtstange
2 Sternanis
1 getrocknete Chilischote
100 ml Rotweinessig
50 g brauner Zucker

Zubereitung:

Tomaten waschen und Stielansätze keilförmig herausschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. In der Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Püree in einen Topf geben, Gewürze zufügen, zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren etwa 35 Minuten offen einköcheln lassen. Das Püree durch ein nicht zu feines Sieb in einen 2. Topf streichen, Essig und Zucker dazugeben und erneut zum Kochen bringen und weitere 10 Minuten unter Rühren kochen. Kochend heiß in sterilisierte Schraubgläser füllen und sofort verschließen.



Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser

Zutaten für die Bio-Kräuterlimonade (4-6 Gläser)

250 ml Wasser

100 ml Honig

einige Zweige frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei, Minze

2 Zitronen

2 Limetten

500 - 700 ml gekühltes Mineralwasser

Nach Belieben mit Kulau Kokosblütenzucker verfeinern

Zubereitung:

Wasser mit Honig zusammen in einen Topf geben und zum Kochen bringen, bis sich der Honig auflöst. Kräuter kurz abwaschen und zum Honigwasser in den Topf geben.

Gemeinsam kurz köcheln lassen, Herd ausschalten und die Mischung ziehen lassen. Die abgekühlte Mischung durch ein Sieb gießen und im Kühlschrank für etwa 30 Minuten kalt stellen.

Power Shot zum Entschlacken

Zutaten

2 Äpfel

1 kleines (1 cm) Stück frischer Ingwer geschält

1 Zitrone

0,5 Knolle Fenchel

0,5 TL Manju Matcha Pulver

150 ml Kulau Kokoswasser

10 ml Manju

1 Prise Manju Meersalz

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. In 2 Gläser füllen und sofort servieren.



Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



Quinoa Gemüselabichen auf Brokkolisalat mit Granatapfelkernen

Zutaten

200 g Quinoa
200 g Wintergemüse fein gewürfelt (Lauch, Karotten, Pastinaken, Rüben, Fenchel etc.)
Grob gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Blattspinat etc.)
4 Eier
80 g Haferflocken
Manju Meersalz
Schwarzer Pfeffer
Kulau Biologisches Kokosnussöl

Zubereitung

Quinoa unter fließendem Wasser abspülen und mit 500 ml gesalzenem Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Das überschüssige Wasser abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Mit Quinoa und den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Aus dem Teig kleine Laibchen formen. Das Kokosnussöl leicht erhitzen und beidseitig goldbraun braten.

Brokkolisalat mit Granatapfelkernen

Zutaten

2 Köpfe Brokkoli
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
Kerne von 1 Granatapfel
150 g Rosinen
75 g Sonnenblumenkerne, geröstet
250 g Naturjoghurt oder Soja Joghurt
0,5 TL Manju Meersalz |
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Brokkoliröschen vom Strunk lösen, mundgerechte Stücke vorbereiten und kurz in heißem Wasser blanchieren. Mit der fein gehackten Zwiebel, den Granatapfelkernen, Rosinen, gerösteten Sonnenblumenkernen in eine Schüssel geben und vermischen. Joghurt, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Gut durchmischen. Gemeinsam mit den Quinoa Gemüselabichen servieren.



Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



Exotischer Bio-Matcha-Smoothie

Zutaten

1/2 Bio-Mango
1/4 Bio-Papaya
1/4 Bio-Gurke
50 g Bio-Joghurt
330 g Indi Coco - reines Kokoswasser
1 TL Bio-Matcha-Pulver



Zubereitung

Mango und Papaya schälen, entkernen und fein würfeln. Gurke halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Matcha-Pulver mit Indi Coco Kokoswasser verrühren. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Tipp für Veganer:

Verwenden Sie 1 Banane statt dem Joghurt

Matcha zum Genießen:

Das grüne Wunder Matcha, auch bekannt aus der traditionellen japanischen Teezeremonie, ist eine ideale Zutat für die anspruchsvolle und kreative Küche. Die reinsten, zu feinem Pulver vermahlenden Teeblätter enthalten neben wertvollen mineralischen Inhaltsstoffen und Vitaminen (C und E) auch besondere sekundäre Pflanzenstoffe wie Catechine und Polyphenole mit großem antioxidativen Potenzial. Diese Inhaltsstoffe machen Matcha mit seiner belebenden Wirkung so beliebt. Matcha kann sowohl in Süßspeisen als auch in Heiß- und Kalt-Getränken eingesetzt werden und hat nicht umsonst den Namen „der Espresso Japans“.

Thorsten Mutzke
Amselstieg 2, 29386 Hankensbüttel
Tel: 05832 / 970 131
email: info@mutzke.eu / Web:www.mutzke.eu



Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



Bio-Matcha-Eis

Zutaten

2 TL Bio-Matcha-Pulver
50 ml warmes Wasser (80 °C)
2 Bio-Eigelb
60 g Kulau Kokosblütenzucker Pur
200 ml Bio-Schlagobers



Zubereitung

Zwei gehäufte Teelöffel Matcha-Pulver in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser gut verrühren (am besten mit einem Matcha-Besen). Eigelb und Kokoszucker dazugeben und schaumig schlagen. Schlagobers schlagen und vorsichtig unter die Matcha-Eigelbmasse heben. In eine flache Schale geben und für zwei bis drei Stunden in die Gefriertruhe stellen.

BIO-Gazpacho

Zutaten für 2 Personen

250 g Weißbrot vom Vortag
4-5 große reife Tomaten
1 kleine Salatgurke - geschält und grob zerkleinert
1 grüne Paprikaschote - Kerne entfernt, grob zerkleinert
2 Knoblauchzehen - geschält und zerkleinert
Olivenöl
Sherry-Essig
Manju-Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
nach Belieben: frische Kräuter, rote Paprikaschote, Frühlingszwiebel



Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser

Zubereitung

1. Brot in Scheiben schneiden, entrinden und in 100 ml Wasser einweichen. Die Tomaten mit einem kleinen Messer oben einstechen, in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Das Wasser nach 30 Sekunden abgießen. Tomaten kurz abkühlen lassen, dann die Schalen abziehen.
2. Die Tomaten mit dem vorbereiteten Gemüse und dem Knoblauch in eine Schüssel füllen. Das Brot darauf verteilen, 2 EL Olivenöl und 1 Schuss Sherry-Essig hinzufügen und die Zutaten mit dem Handmixer oder in der Küchenmaschine glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen ordentlichen Schuss Wasser zufügen, nochmals mit dem Mixer durchrühren und erneut abschmecken. Gazpacho mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.
3. Die gut gekühlte Gazpacho in Gläser oder Tassen geben, mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben garnieren – zum Beispiel mit Kräutern, fein geschnittener Paprikaschote oder gehackter Zwiebel. Köstlich, erfrischend und supereinfach!

Smoothie

Zutaten reichen für 2-3 Gläser (à 250 ml)

- 330 ml Bio-Kokoswasser indi coco
- 2-3 Salatblätter oder eine Handvoll Vogelsalat
- 1-2 Stangen Staudensellerie
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 reife Mango
- 2 EL Manju



Zubereitung

Alle Zutaten gemeinsam in den Mixer geben - fertig!



Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



Karotten-Ingwer Suppe

Zutaten für 6 Portionen

300 g Karotten
50 g Ingwer
1 große Zwiebel
50 g Sellerie
50 g Kartoffeln
800 ml Gemüsebrühe
2 EL KULAU Bio-Kokosöl
Prise Salz
Prise Pfeffer
Sahne nach Geschmack

Zubereitung

Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden und in Bio-Kokosöl anschwitzen.
Denn Ingwer schälen, klein schneiden hinzugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Etwa 30 Minuten offen köcheln lassen und alles pürieren. Sahne nach Geschmack dazugeben und danach heiß servieren.

